



# 7・8月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



埼玉県学校給食共同調理場 小学校

日	曜	献立名		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	調味料 ほか	エネルギー kcal	たんぱ く質 g	しつ つ g	
		主 食	おかず	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品					
1	金	ごはん	あかうのみそがらめ	あかう こめみそ	ぎゆうにゆう	ピーマン きピーマン	かたくりこ さとう	あぶら	643	27.9	21.3
4	月	あおなごはん (むぎごはん)	さといものカレーに いろいろサラダ	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ れんこん	さといも こんにやく さとう	あぶら	660	28.7	20.8
5	火	ごはん	ふたにくのかわりフライ みかんソース キャベツのあえもの みそしる	ふたにく	ぎゆうにゆう	キャベツ えだまめ もやし	さとう	あぶら	649	27.2	20.8
6	水	ちゅうかどん (むぎごはん)	きくらげのちゅうかあえ	えび ふたにく うずらたまご	ぎゆうにゆう	にんじん はねぎ こまつな	かたくりこ	あぶら	576	26.7	16.2
7	木	たなばた むぎごはん	ほしのハンバーグ たなばたデザート こまつなのサラダ うおそうめんのすましじる	ほしのハンバーグ	ぎゆうにゆう	トマト トマトピューレ	たまねぎ	あぶら	618	20.4	15.8
8	金	かむかむのひ ごはん	やきししゃも アーモンド きんぴらごぼう とうにゆうみそしる	ししゃも	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	ごぼう	あぶら	643	28.5	22.1
11	月	ごはん	いかのてんぷら こんぶサラダ トマトスープ	いかのてんぷら	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	もやし	あぶら	594	21.7	19.6
12	火	そぼろちらし (むぎごはん)	いっしょくのり ごもくうどん	ぎゆうひきにく ぶたひきにく	のり	さやいんげん にんじん	たくあん(だいこん)	あぶら	564	21.9	16.4
13	水	ごはん	やさしいごまあえ ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	にんじん	さとう	あぶら	606	23.2	18.3
14	木	むぎごはん	なまあげのしせんふうに わかめスープ	なまあげ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ きくらげ	あぶら	601	27.7	19.0
15	金	ミルクパン かなぎさのひ	アスパラととりだんごのスープに たかなサラダ れいとうパイン	とりにくだんご だいず	ぎゆうにゆう	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ	あぶら	559	24.0	17.3
うみのひ											
19	火	いのししにくと なつやさいカレー (むぎごはん)	ツナサラダ	おたにく いゆしにく いんげんまめ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ トマト	じゃがいも	あぶら	616	21.2	19.9

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 611 24.9 19.0  
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値 基準値 650 26.8 18.0



まいつき 19日は 食育の日!!

日	曜	献立名		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	調味料 ほか	エネルギー kcal	たんぱ く質 g	しつ つ g
		主 食	おかず	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品				
25	木	なすとひきにく のカレー (むぎごはん)	やさしいサラダ プリン	とりひきにく ぎゆうひきにく	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	じゃがいも	712	22.4	24.5
26	金	むぎごはん	とりのからあげ	とりにく	ぎゆうにゆう	にんにく しょうが	あぶら	648	25.7	24.4
27	月	むぎごはん	やさしいため なまあげのみそしる	なまあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	あぶら	598	23.5	15.7
30	火	チキンライス (むぎごはん)	まーぼーはるさめ きくらげのサラダ パリッシュ	とりひきにく ぶたひきにく	ぎゆうにゆう	にんじん はねぎ	あぶら	586	19.3	17.6
31	水	ごはん	やさしいスープ フルーツミックス さばのつけやき	だいず ウィナー	ぎゆうにゆう	にんじん	あぶら	585	26.9	18.3

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 626 23.6 20.1  
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値 基準値 650 26.8 18.0